

□本报记者 赵春晖 整理

1

孩子自尊心过强怎么办

孩子自尊心强、争强好胜，并不是坏事，但需要有个度，当自尊心在合理范围内时，能成为孩子积极进取的强大动力。孩子会努力追求卓越，不断挖掘自身潜力，力求展现出自己最好的一面。然而，一旦过度，就可能引发诸多问题。比如在与同伴相处时，可能因无法接受失败而产生嫉妒心理，对他人的成功心怀不满，破坏原本和谐的人际关系；在面对挫折时，强烈的自尊心会让孩子难以承受失败的打击，陷入自我怀疑与沮丧的深渊，甚至可能一蹶不振，丧失继续前行的勇气。以下是家长培养孩子适度自尊的一些有效方法：

一是尊重孩子的意见和选择。在日常生活中，对于一些适合孩子参与决策的事情，比如周末的活动安排、家庭聚会时孩子穿什么衣服等，让孩子充分表达自己的想法。认真聆听孩子的理由，并在合理的情况下采纳意见，这会让孩子感觉到自己是被尊重的个体，从而建立起良好的自我认知。

二是为孩子创造获得成功的机会并提供积极、真实的反馈。鼓励孩子做力所能及的事，从中体验成功的喜悦和自信心。关注孩子在学习、生活中的点滴进步，及时给予肯定。在孩子完成一项任务或者克服一个困难时，强调其付出的努力，避免过度表扬和虚假夸赞。如果孩子的表现确实不太好，家长可以先肯定部分优点，再指出需改进的地方。

三是帮助孩子树立正确的受挫意识。家长可以多运用名人故事和生活实例，让孩子懂得人生受到挫折就如自然界的风雨一样，不可避免，让孩子把受到的挫折当作进步的阶梯和磨练意志的机会。在孩子面对失败时，家长应着重强调努力的作用，帮助孩子合理归因，正确评估自己的能力，客观看待不足并引导孩子自我反思，从失败中吸取教训，积累经验，增长智慧。

四是给孩子树立正确的榜样。家长自己在面对批评或者失败时，要以积极的心态对待，让孩子看到即使遇到不如意的事情，也可以正确地处理自己的情绪并积极应对。在和其他人交往中，家长要尊重他人。孩子会通过观察家长的行为，学习到如何尊重他人并且维护自己的尊严。

孩子渴望被尊重，被家长和老师尊重、同学尊重，所以当孩子的自尊心受到挫折时，家长一定要从正面积极引导，并做具体帮助。

2

孩子过于敏感怎么办

一般来说，过于敏感的孩子，对于别人根本不在意的事情却格外在意，同样的一句话或一个动作，都会从消极的方面去想象，敏感多疑，心理较脆弱。那孩子过于敏感怎么办？在此，给家长提几点建议：

家长可以利用假期多带孩子外出旅游，可以去名山大川登高，也可以去海边看看大海。这些地方可以磨练孩子的意志，强健体魄，开阔孩子的视野和胸怀。看得多了，心情自然就豁达一些，开朗一些。

家长要多鼓励孩子，尽量少批评。心理学研究表明，任何孩子都有获得成功的渴求，也都有争取成功的潜能。如果孩子在学习中能不断享受到成功的体验，就能避免产生消极的自我暗示，提高学习自信心，挖掘自身潜能，从而实现良性循环。所以，作为家长，孩子有事情做得好就要及时鼓励，使其树立坚定的信心。

还有的孩子太要强，自尊心太强，所以对于输、做不好、出错、批评都不能接受，过于敏感。对于自尊心强的孩子家长尽量不要过多批评，客观指出错误，点到为止即可。“人非圣贤，孰能无过”，家长还要引导孩子认识到犯错误在所难免，不必过多纠结于错误本身，只要认识到错误并及时改正就是好的，让孩子知道犯错误是一件很平常的事情，并不是自己不够好，鼓励孩子坦然地面对错误和自身的不足。

家长试试这样『破』孩子有这些心理症结

家教沙龙

孩子自尊心过强怎么办？过于敏感怎么办？如何提升孩子的抗挫折能力？孩子缺乏自信心怎么办……面对青春期的孩子，家长更需要用心呵护，正确引导。在潍坊市教育局组织编写的《潍坊市家校社共育30问（中学篇）》中，对孩子可能出现的一些心理症结进行了梳理，并给出合理的解决办法，家长可以用作参考。

3

如何提高孩子抗挫折能力



现在很多孩子过惯了“衣来伸手，饭来张口”的日子，一旦遇到小小的不如意，就手足无措、心慌意乱，一碰到点问题，就习惯于求助父母和老师。那么，该怎样教育孩子面对挫折呢？

首先适当地给予安慰，帮助孩子渡过难关。孩子遇到挫折时，心理上常常觉得孤单无助，这时家长若给予情感上的关怀就会使其心态趋于稳定，增强战胜挫折的信心，最忌讳的是用冷言冷语打击孩子。当然，安慰的话也要有讲究，共情的同时鼓励孩子通过自己的努力战胜困难，而不是推卸责任。家长平时应多关注孩子的情况，注意孩子的心理变化，及时发现孩子身上出现的新问题。

其次帮孩子调整心态，坚定战胜失败的信心。虽然人人都会遇到挫折，可是如何看待挫折，人和人之间却有天壤之别。有的人在面对挫折时，情绪更加激昂，有的人则会情绪低落，一蹶不振。应该教育孩子以积极的心态战胜挫折，给孩子讲述“失败而不失志”的道理。

此外，家长还要让孩子经历挫折，从中获取经验，不要包办一切。现实生活中，许多家长都愿意帮助孩子取得成功，害怕孩子失败，一看到孩子遇到挫折和困难就沉不住气，急于伸手帮忙。这样，只能使孩子产生严重的依赖心理，遇到挫折和困难就退缩，不能自主解决问题。

许多孩子缺乏自信心，瞧不起自己，总认为自己干什么都不行，无法赶上他人。有的回答问题时畏畏缩缩、不敢发言；有的在公共场合，胆小怕事；有的面对困难时，停滞不前……这些都是缺乏自信的表现。这些现象的存在严重制约了孩子身心的发展，助长了孩子的畏难情绪。家长该怎样培养孩子的自信心呢？

一是要善于发现孩子的闪光点，激励孩子树立自信心。家长须努力捕捉这些稍纵即逝的闪光点，给予真诚且及时的表扬和鼓励。

二是要多一点鼓励，少一点挖苦。鼓励、赞扬对增强孩子的自信心是很有益的。对孩子做的每一件事情，家长都要采取信赖、欣赏的态度，只说鼓励话，不说泄气话，更不说抱怨挖苦的话。

三是认真倾听孩子的想法和建议，这也是培养孩子自信心最重要的一点。倾听孩子的想法和建议，让孩子自己想办法解决面临的问题，能使孩子感受到自己的智慧和潜力，有成就感。当家长花时间去倾听时，孩子会认为家长很在乎他的看法。当然，家长要尽可能与孩子保持平等。

四是让孩子感到自己有能力干一些事情。除了采纳孩子的建议外，还可引导孩子做对家庭、对别人有益的事，哪怕只是种种花草，买买东西。

五是不不要拿自己的孩子跟别人的孩子比。每个孩子都是独一无二的，都有自己的个性和特点。

六是激励孩子做某种具有挑战性的事情。家长要从日常生活入手，适时、适宜地提出对孩子力所能及或稍微克服困难就获得成功的要求，给予其独立锻炼的机会，让孩子体验成功的快乐，建立真正的自信心。

七是孩子失败伤心难过时，家长要主动关注、亲近孩子，帮助孩子分析失败的原因，并鼓励孩子通过努力来弥补弱点以获得自信。

八是家长自身要表现得非常自信。孩子会像读一本书一样“读”成年人，会自觉不自觉地模仿成年人。

孩子缺乏自信心怎么办

4

